Nr. 7

Cena gr. 70

# MŁODA MATKA



*Pia Górska*

## DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDRJATRYCZNE



*Ale zato rano . . .*

Dawniej dziecko nie dawało mamusi sypiać po nocach, teraz dopiero rano budzi ją.

MĄCZKA NESTLE'A zrobiła z niego zdrowego chłopaka, który w nocy dobrze sypia, zato rano porządnie dokazuje.

Spróbujcie odżywiać dziecko Wasze MĄCZKĄ MLECZNĄ NESTLE'A, a będziecie miały spokojne noce i wesołe dni.

MĄCZKA MLECZNA NESTLE'A jest łatwostrawnym pokarmem dla dzieci, wyprodukowanym na podstawie najnowszych zdobyczy naukowych.




**NESTLE AND ANGLO-SWISS CONDENSED MILK CO.**
**Oddział na Polskę:**
**Gdańsk**
**Krebsmarkt 7/8.**

---

Po otrzymaniu tego kuponu wysyłamy bezpłatnie próbną puszkę Nestle'a mączki dla dzieci oraz broszurkę Dr. Vidala p. t. „Rady Lekarza dla młodych matek".

Nazwisko: ..........................

Miejscowość: ..........................

Ulica i Nr.: ..........................

---

HAFTÓW artystycznych, kościelnych, dekoracyjnych, opartych na motywach swojskich oraz wiele innych robót ręcznych

**NAUCZYSZ SIĘ NA**

# Kursach hafciarskich

# Wandy Korwin-Piotrowskiej

WARSZAWA
**Marszałkowska 53 (bez litery)**
**m. 22, tel. 422-64.**

## Kurs Zawodowy i Amatorski

**UWAGA!**

Prenumeratorki dwutygodnika „Młoda Matka" korzystają na kursach z ulgowej opłaty

ROK IV. Nr. 7.

# MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT KWIETNIOWY 1930 R.





**PIĘKNY TYP POLSKIEGO DZIECKA**

# Gruźlica a wiosna

Zbliża się wiosna. Słońca coraz więcej, zdawałoby się, że pod wpływem jego winny pierzchnąć wszystkie choroby, że wleje ono w dzieci nowe siły, da im zdrowie. I istotnie w ogromnej większości przypadków wiosna wywiera dodatni wpływ na dziecko. Dzieci, przebywając przez dłuższy czas na powietrzu, po przerwie zimowej powoli się poprawiają.

Lecz wraz z wiosną przychodzi nowe niebezpieczeństwo. O ile będziemy przeglądali tablice śmiertelności z powodu gruźlicy, zobaczymy wówczas, że właśnie w miesiącach wiosennych ilość zgonów sięga najwyższych liczb. Do cierpień spowodowanych gruźlicą, należy również jedno z najstraszniejszych cierpień, a mianowicie gruźlicze zapalenie opon mózgowych. Spostrzeżenia lekarskie pouczają nas również, że w szeregu przypadków względnie łagodnie przebiegająca gruźlica płuc na wiosnę ulega wybitnemu pogorszeniu się. Również u dzieci, u których zakażenie gruźlicze drzemało w ustroju, często ożywa ono przy pierwszych promieniach wiosennego słońca. Słońce, które ogromnej większości dzieci przynosi nowe siły i zdrowie, dla innych dzieci jest czynnikiem powodującym wystąpienie choroby.

Jednej z przyczyn pogarszania się gruźlicy na wiosnę, należy doszukiwać się w nasileniu się wiosennych bodźców zewnętrznych, oddziaływujących na ustrój ludzki. O ile uprzytomnimy sobie, że większość ludzi pod czas miesięcy zimowych omal, że zupełnie nie korzysta ze słońca, a nawet często i z pobytu na świeżem powietrzu, to zrozumiemy, że różnica w bodźcach zewnętrznych jest ogromna. Ustrój ludzki znajduje się stale pod wpływem otaczającego go powietrza, pod wpływem promieni, padających na jego skórę i t. d. W miesiącach zimowych ustrój jest w znacznym stopniu pozbawiony wszystkich tych bodźców, które właściwie są niezbędne dla normalnego jego rozwoju i zdrowia. Szybkie jednak przejście do mocniej działających czynników zewnętrznych, może spowodować pewne załamanie się sił obronnych ustroju, może być przyczyną pogorszenia się już istniejącego cierpienia.

Nie ulega wątpliwości, że tego załamania sił ustroju można byłoby uniknąć, gdyby w miesiącach zimowych ustrój nie był pozbawiony tych bodźców, przy częstych wietrzeniach mieszkania i t. d. Różnica bowiem w bodźcach zewnętrznych nie byłaby wówczas tak rażąca i nie wywierałaby ujemnego wpływu na przebieg cierpienia.

Jakie mianowicie wnioski możemy wysnuć z tego dla dzieci?

Jednym wnioskiem, co prawda mocno spóźnionym, jest wniosek o konieczności pobytu dzieci na powietrzu i podczas miesięcy zimowych, o tem jednak w swoim czasie wielokrotnie mówiliśmy.

Drugim wnioskiem, wypływającym z pogorszenia się gruźlicy płuc u dorosłych na wiosnę, będzie unikanie możliwości zakażania się dzieci gruźlicą od osób dorosłych. Jak wiemy pogorszenie się gruźlicy płuc pociąga za sobą zjawienie się lub zwiększenie ilości zarazków w plwocinie, która jest najczęstszem źródłem zakażania się gruźlicą. Najmniejsze podejrzenie na chorobę płuc u kogoś z otoczenia dziecka winno pociągnąć za sobą zbadanie lekarskie tego osobnika i w razie stwierdzenia u niego gruźlicy płuc — natychmiastowe przerwanie ścisłej styczności jego z dzieckiem. Należy bowiem pamiętać, że i jednorazowe zakażenie gruźlicą może pociągnąć za sobą wystąpienie u małych dzieci śmiertelnie przebiegających postaci gruźlicy, u dzieci zaś starszych, o ile nawet nie spowoduje w szybkim czasie wystąpienia choroby, to jednak może przyczynić się do wystąpienia w późniejszym wieku ciężkiego schorzenia gruźliczego.

Trzeci wniosek dotyczy dzieci już poprzednio zakażonych lub chorych na gruźlicę. Tutaj nie można podać jakichś ściśle określonych wskazówek. Wszystko zależy od postaci gruźlicy, od osobniczych właściwości dziecka, od stanu jego sił. Udzielić wskazówek może tylko lekarz i to lekarz, który ma dziecko od dłuższego czasu pod swoją opieką. Lecz i to należy pamiętać, że systematyczne dalsze zakażanie się dziecka lasecznikami gruźliczemi od osoby chorej może wywołać bardzo niepożądany wpływ na przebieg już istniejącego cierpienia. **Dr. S. Popowski.**

# O izolacji i dezynfekcji

## W PRZEBIEGU CHORÓB ZAKAŹNYCH (ODRA, DYFTERYT).

Staś i Krysia zachorowały na odrę. Wśród znajomych matek popłoch. Dzieci ich nie chorowały dotychczas na odrę. Co robić? Jak uchronić swe dzieci przed tą chorobą? Jak uniemożliwić jej przeniesienie?

A właśnie wczoraj, jedna z matek, idąc z przedszkola ze swą córeczką, spotkala się z mamusią Stacha. Czy teraz jej Wandzia zachoruje? A co będzie z zabawy, która się ma odbyć za 3 tygodnie u Stacha i Krysi? Czy i kiedy wogóle należy przeprowadzić dezynfekcje, aby inne dzieci, które przyjdą po chorobie, nie narazić na zachorowanie?

Pod tym względem odra nie przedstawia kłopotu.

Zacznę od tego, że zarazek odry

aczkolwiek do dziś jeszcze nieznany, jest bardzo lotny, lecz bardzo krótko żyje poza ustrojem, jak też i w ustroju okres jego życia jest krótki.

Zarazić się odrą może jedynie dziecko, które nie chorowało na odrę i to tylko przy bezpośredniem zetknięciu się z chorem dzieckiem. Jednakże ze względu na wielką lotność zarazka odrowego, wystarczy niekiedy obecność chorego w drugim pokoju, aby zarazki były przeniesione z prądem powietrza i zdrowe dziecko uległo zakażeniu.

Nie może natomiast być mowy o tem, aby trzecia osoba, naprzykład matka chorego dziecka, lub lekarz odwiedzający je mogli przenieść odrę zdrowemu dziecku, mieszkającemu gdzieś w zupełnie innym domu. Nie istnieje w chorobie tej nosicielstwo t. j. obecność zarazków odry u zdrowych ludzi. Samo przejście przez podwórze wystarczy, aby zarazki, które wraz z prądem powietrza mogłyby się wydostać poza obręb chorego, zginęły.

Z tego samego powodu kwestja dezynfekcji po odrze nie odgrywa żadnej roli, t. zn. jest zupełnie zbędna. Wystarczy wykąpanie dziecka, zmiana bielizny, pościeli oraz przewietrzenie pokoju, a już po okresie 8 do 10 dni po wysypce mogą śmiało dzieci zdrowe pójść do tego mieszkania. Jak również ozdrowieńcy mogą odwiedzać zdrowe dzieci.

Tutaj muszę nadmienić, że niezawsze wszystkie dzieci w jednej rodzinie chorują na odrę równocześnie, a to z tego powodu, że z chorem dzieckiem zetknęło się jedno tylko z rodzeństwa, czy to w szkole, przedszkolu, czy na zabawie. Dopiero wystąpienie objawów odry u danego dziecka stwarza moment, podczas którego zakażają się pozostałe dzieci, jeżeli tylko uprzednio nie chorowały na odrę. Przytem wobec wielkiej lotności zarazka, należy uważać, że nawet jednorazowe zetknięcie się zdrowego rodzeństwa z chorem dzieckiem przeważnie wystarczy, aby zdrowe dziecko uległo zakażeniu. Z tego też powodu oddzielanie zdrowego rodzeństwa od chorego nie zawsze jest skuteczne.

W ten sposób cała ta gromadka znajdzie się w okresie wylęgania odry. Musimy uważać ją za niebezpieczną dla innych zdrowych dzieci o ile tylko one nie przebyły dotąd odry. I dom ten dopiero wówczas będzie dostępny dla zdrowych dzieci, które nie chorowały na odrę, aż całe rodzeństwo w nim przebędzie odrę, względnie do upłynięcia koło 2½ tygodnia od wysypki u pierwszego chorego, o ile inne dzieci nie zachorują, a jest podejrzenie, że na odrę nie chorowały.

Jeżeli przejdziemy teraz do rodzeństwa, które na odrę chorowało, to musimy je traktować jak matkę, lekarza, którzy odry nie mogą przenieść zdrowym dzieciom. Dzieci te mogą nadal chodzić do szkoły.

---

Zupełnie w innej sytuacji, co do dezynfekcji mieszkania i izolacji

dzieci znajduje się matka Irenki i Jurka.

Jurek, jak stwierdził lekarz, ma dyfteryt. Już jest po zastrzyku surowicy, życiu jego narazie nic nie grozi. Ale co zrobić z Irenką?, jak ją uchronić przed zakażeniem. — Wszystkie matki wiedzą o tem, jak zakaźny jest dyfteryt i jak różnie przez różne dzieci znoszony.

W pierwszym rzędzie należy Irenkę izolować, t. zn. oddzielić ją od chorego braciszka. Ale dokąd? Czy można ją skierować do domu, gdzie są inne małe dzieci? Czy ona jest bezpieczna dla otoczenia.

Tutaj kategorycznie muszę powiedzieć, że niewolno Irence pójść do domu, gdzie są dzieci. Ponieważ Irenka zetknęła się z chorym, może mieć zarazki w ustroju i lada chwila zachorować sama, lub o ile jest sama niewrażliwą na błonicę, może ją przenieść innym dzieciom. Zarazek błonicy bowiem może znajdować się w gardzieli zdrowych ludzi. Są to jak już wyżej wspomniałam nosiciele zarazka.

Po izolowaniu Irenka musi mieć zbadany śluz w gardle i tylko wówczas, gdy dwukrotne badanie wykaże brak zarazków w gardzieli, może być skierowana do dzieci. W przeciwnym razie musi być od nich nadal oddzielona dopóty, dopóki dwu, a nawet trzykrotne badanie śluzu z gardła w odstępach 1-no czy 2 dniowego nie wykaże braku laseczników błonicy.

A teraz wróćmy do chorego Jurka. Jak się tutaj należy zachować? Co uczynić, aby mieszkanie i rzeczy, z któremi miał chory styczność, uprzystępnić zdrowym dzieciom.

Zarazek błonicy, jak już wyżej wspomniałam, może znajdować się w gardzieli u zdrowego człowieka, który się zetknął z chorem dzieckiem, a tembardziej może znajdować się u dziecka, które przebyło dyfteryt. Dlatego przeprowadzenie dezynfekcji czy to formalinowej, czy innej, które ma na celu zniszczenie zarazka tylko w otoczeniu, nie jest celowe. Zarazki te mogą być rozsiewane dotąd, dopóki znajdują się w gardzieli ozdrowieńca, czy zdrowego nosiciela.

Dlatego słuszniej jest izolować samego ozdrowieńca — nosiciela, czy zdrowego nosiciela dotąd, dopóki w śluzie stwierdzamy laseczniki błonicy. Dopiero dwu, a nawet trzykrotne badanie ujemne, w sensie braku zarazków upoważni nas do powrotu dziecka do światka dziecięcego.

Słuszną natomiast jest i możliwą dla uskutecznienia dla każdej matki lokalna dezynfekcja tuż po przebytej chorobie, kiedy to w najbliższem otoczeniu chorego, jak pokój, bielizna, pościel, zabawki, książki i t. p. znajduje się dużo podczas choroby wydalonych zarazków.

Najpierw po chorobie, wietrzymy staranie pokój, pościel i inne rzeczy nie nadające się do umycia i wyparzenia, poddajemy działaniu powietrza i słońca. Bieliz-

nę pierzemy i gotujemy. Podłogę zmywamy gorącą wodą z mydłem i bielidłem, lub o ile jest to posadzka, zmywamy terpentyną lub benzyną. Łóżeczko, stolik, krzesełko, które najczęściej w pokoju dziecinnym są białe, lakierowane, łatwe do wymycia, obmywamy wodą z mydłem lub bielidłem, lub dodatkiem odkażającego płynu jak lysol. Tak samo zabawki, należy starannie wymyć, sparzyć gorącą wodą, a te, z któremi dziecko miało duży kontakt podczas choroby, a nie nadają się do gruntownego wymycia, spalić.

W dalszym okresie nosicielstwa, dezynfekcja będzie dotyczyć już rzeczy mających najbliższą styczność z chorym, jak bielizna, pościel, książki, zabawki, o których dezynfekcji w sposób wyżej podany, a nie przedstawiający zbytnich trudności, należy zawsze pamiętać.

**Dr. Z. Glińska**

# Wspólne łóżko w niemowlęctwie

Dziwić się należy faktowi, że prawie każde dziecko, przychodząc na świat, już z góry jest zaopatrzone w koszulki, kaftaniki, pieluszki, poduszki, rzadko które zaś mogłoby się pochwalić własnem łóżkiem.

Łóżko zdaje się być zupełnie zbędnym sprzętem, zwłaszcza na pierwszy okres życia. Maleństwu udziela się miejsca obok matki, zdrowej czy chorej. Nie może ono wyrazić swego niezadowolenia z niewygód, wynikających z braku oddzielnego łoża. Krzyk jego otoczenie przeważnie uzależnia od głodu, lub zmoczenia pieluszek. Gdy zaś syte i suche znów krzyczy — znajduje się wnet dobrodziejka - ciotka, babka, sąsiadka bujająca maleństwo, aż znów uśnie. Ujemne strony takiego postępowania już niejednokrotnie omawiane były na łamach naszego pisma.

W ciągu dnia brak łóżeczka dla dziecka jest najmniej dotkliwie odczuwany przez otoczenie, jak również przez same dziecko. Na zasłanem już łóżku, dziecko w swej długiej poduszce leży prawie, że we własnem państwie.

Gorzej sprawa przedstawia się w nocy. Maleństwo zostaje umieszczone w łóżku, nakryte przeważnie poza własną kołderką, kołdrą matki: zewnętrzną barjerę bezpieczeństwa stanowi śpiąca obok matka. Dostęp powietrza jest bardzo skąpy, a wiemy jak ujemnie wpływa na rozwój dziecka brak powietrza; nadmiar ciepła przyczynia się do wystąpienia licznych potówek, upośledzających normalne funkcjonowanie skóry. Zdarza się przytem, że zmęczona całodziennem krzątaniem się matka, zaśnie snem głębokim i poprostu przytłoczy swym ciężarem leżące obok maleństwo, wyrządzając mu czasami dużą krzywdę.

Nie od rzeczy będzie wspomnieć, że wspólne łóżko przyczynia się do szybkiego udzielania dziecku chorób matki, że niewinny katar matki spowodować może ciężkie schorzenie niemowlęcia.

Czemuż to się tak dzieje, że właśnie łóżka dzieciom naszym skąpimy. Wszyscy prawie podają na usprawiedliwienie jedne i te same powody: brak pomieszczenia, bądź też brak środków materjalnych. Powody te nie wydają się bardzo uzasadnione. Trochę dobrej woli, a nie zbraknie pomysłowości i co najważniejsze zjawi się oddzielne łóżeczko dla dziecka. Noworodek przychodzi na świat z długością ciała około 50 cm. Toć miska, w której go kąpiemy dla braku wanienki, ma większą średnicę. Z łatwością zatem zdobyć można koszyk odpowiedniej wielkości (mały koszyk do bielizny), należycie go wysłać i w rezultacie otrzymamy łóżko dogodne, higjeniczne, przenośne — z kufra na stół, ze stołu na łóżko i t. d. Wyzyskujemy oświe-

tlenie danego pokoju, przesuwając koszyk w miarę możności na najbardziej usłonecznione, a zmienne w ciągu dnia, miejsce w pokoju.

Gdy warunki mieszkaniowe są tak bardzo szczupłe, że i na koszyk miejsca zbraknie, zaopatrzyć się można w nieduży hamak, odpowiednio go wysłać, zawiesić między ramą lustra a gzymsem kredensu, łóżka — nie wątpię w to, że gdybyśmy umożliwili naszym milusińskim wybór między hamakiem - łóżkiem a dzieleniem łóżka z matką — wybraliby to pierwsze.

Niezbyt dużo miejsca zajmuje łóżko koszykowe, a przytem jest bardzo tanie.

Niejednokrotnie zdarzało mi się natknąć na leżące w jednem łóżku dwoje — troje dzieci. Pierwszego dnia przychodzę z racji choroby jednego dziecka, a już następnego dnia chore jest rodzeństwo, częstokroć poważniej od dziecka pierwszego.

O ileż prostszem i korzystniejszem jest zaopatrzyć się w dwa, trzy małe koszykowe łóżka, zamiast w jedno duże dla dwojga — trojga dzieci.

Ze względów oszczędnościowych kupuje się w niektórych rodzinach wózek spacerowy, służący jednocześnie jako łóżko. Gdy wózek jest koszykowy, płócienny — kompromis ten jest dopuszczalny. Stanowczo jednak ujemnie wpływa na dziecko spanie w wózku ceratowym.

Na zakończenie parę słów jeszcze o gościnnych występach naszych milusińskich w łóżku mamusi. Z początku związane są one z pierwszem karmieniem dziecka. Po nakarmieniu matka przez pewien czas chce jeszcze nacieszyć się „swoim skarbem". Stopniowo miły obowiązek nakarmienia przechodzi w przyzwyczajenie i nawet po odstawieniu dziecka od piersi, ranne spacery do łóżka matki, spożywanie tamże pierwszego śniadania odbywają się codzień. „To moja najmilsza pieszczota" — twierdzi matka. Bywa, że mały bąk stale budzi się o określonej i to dość wczesnej godzinie z krzykiem „do mamusi" i jego życzeniu przeważnie staje się zadość.

I tu znów nieświadoma ewentualność zakażenia dziecka katarem, anginą i t. p.

A zatem dzieci nasze spać winny i będą przez całą noc w swojem łóżeczku; od dziś nie będziemy je witać w łóżku mamusi.

Dr. T. Lewenfiszowa

# Czy wolno naszym dzieciom jeździć na rowerze?

Pytanie: „Czy pozwalać dzieciom na jazdę na rowerze“, powtarza się dość często.

Wynika ono często z tego, iż jednem z marzeń, snujących się w główkach naszych latorośli, zwłaszcza chłopców, jest posiadanie roweru lub conajmniej możność jazdy na nim.

Spojrzyjmy tylko na miny tych, którzy w jakimś parku lub w Alejach z dumą dzwoniąc, czy trzeba, czy nie — rozglądają się z wysokości „stalowego rumaka“ i na wyraz twarzy tych, którzy nie mają możności posiadania roweru. Zrozumiemy odrazu, dlaczego prośba o kupno roweru ,tak często powtarza się pośród rodzin bardziej i mniej bogatych.

Rower tymczasem nie jest tym środkiem wychowania fizycznego, który wolno bezkarnie stosować u dzieci i to dzieci naprawdę małych, bo poniżej lat 7. Na to, aby zrozumieć, jak należy traktować sprawy używania sportu kolarskiego przez dzieci, warto sobie przypomnieć, jak wygląda ten „instrument“.

Najczęściej spotykanym rodzajem rowerów dziecięcych są rowery 3 kołowe.

Przednie koło duże, połączone ściśle z kierownicą i pedałami, 2 tylnie małe. Wymiary kół i konstrukcja pedałowa przypomina formą swą łudząco stare, przedwojenne bicykle, na które trzeba było wsiadać jak na konia.

Jeżeli weźmiemy pod rozwagę i dokładnie przyjrzymy się sposobowi poruszania się takiego roweru, to odrazu rzuci się nam w oczy kilka cech, które należą do cech ujemnych. Tak np. zaobserwujmy, na czem polega połączenie pedału z kierownicą.

Otóż pedał połączony jest na stałe z osią przedniego koła, ta zaś również mocno z kierownicą. Przy nacisku nogą prawą na pedał, kierownica musi skręcić w lewo i naodwrót. Chcąc poruszać się w kierunku prostym, musi dziecko rękami przeciwdziałać kierunkowi nadawanemu przez nogi. Przy każdym więc ruchu traci b. dużo energji na to, aby... zachować kierunek jazdy.

To pierwsza cecha ujemna.

Druga, to sposób konstrukcji osi. Zwykłe, nic wspólnego z łożyskami kulkowemi niemające osie roweru dziecięcego stawiają tak gruntowny opór, że znowu olbrzymia ilość energji dziecka musi zmarnować się napróżno. Ale na tem nie koniec! Zwróćmy uwagę na sposób siedzenia na rowerze. W 5 miejscach podparte, ustala się ciało dziecięce w nieprawidłowej pozycji.

Cały szereg przegięć kręgosłupa to następstwa systematycznej jazdy.

Nic dziwnego, że zdanie fachow-

ców, lekarzy i wychowawców fizycznych skłania się ku temu, aby odradzać używania roweru dla dzieci. A jeśli już ma się rower kupić, to bezwzględnie 2-kołowy, a nie 3-kołowy

Rower 2-kołowy ma b. wyraźną przewagę nad swoim bratem 3-kołowym. Po pierwsze nie istnieją w jego mechanizmie te usterki, o których pisałem przed chwilą, a więc pedał połączony jest z tylnemi kołami i żadnego wpływu na kierowanie nie ma. Po wtóre osie są osiami na łożyskach kulkowych, a więc tarcie i opór są minimalne. Wreszcie rower 2 kołowy posiada dęte opony, a nie masywne utrudniające jazdę. Toteż i jazda na takim rowerze wymaga znacznie mniejszego wysiłku.

Cechą bezwzględnie dodatnią roweru 2-kołowego jest pozatem nauka zachowania równowagi, której 3-kołowiec nie daje.

Istnieje pewne prawo wychowania fizycznego dotyczące wysokości i długotrwałości wysiłku. Mówi ono, że dziecko jest zdolne do stosunkowo dużego wysiłku fizycznego, ale pod jednym warunkiem, o ile ten wysiłek będzie trwał krótko, a po nim nastąpi odpoczynek!

Prawo to będzie zawsze musiało przychodzić nam na myśl przy jeździe naszych dzieci na rowerze. Rower ciągnie do wyścigów. Wyścig początkowo na niedużej przestrzeni nie będzie zadawalać ambicji młodych ludzi. Zwiększa sobie dystans. Zmusza organizm do długotrwałego wysiłku, narażając tem swoje zdrowie.

Na korzyść natomiast roweru musimy położyć fakt wyrabiania się orjentacji, szybkości decyzji, no i wreszcie to, że rower jest b. często ukochaną zabawką dzieci, a tem samem może odgrywać rolę wychowawczą.

Reasumując całość, można powiedzieć:

Rower nie należy do najlepszych narzędzi wychowania fizycznego, w żadnym wypadku już 3-kołowy, który jest wręcz szkodliwy.

Jeżeli zaś już decydujemy się na kupienie roweru dla dziecka, to pamiętać musimy, że niewolno mu urządzać dłuższych „biegów kolarskich" i że wysiłki muszą być krótkie.

**Dr. Jerzy Michałowicz.**

# O dziecku nerwowem

W epoce wzmożonej nerwowości, w której żyjemy, szczególnego znaczenia nabiera sprawa nerwowości dziecka. Albowiem z jednej strony jest dziecko odbiciem środowiska, w którem wyrasta, czyli zwierciadłem naszej własnej nerwowości, z drugiej zaś strony zapowiada ono i przygotowuje nerwowość przyszłego człowieka dorosłego. To ostatnie stwierdzenie jest szczególnie ważne w świetle badań naukowych, które pokazują, że znaczna część cierpień nerwowych ma w dzieciństwie swoje pierwsze podstawy i przyczyny.

Samo pojęcie nerwowości jest niezmiernie rozciągłe i przez to niejasne. Jeśli chodzi o dziecko, to istnieje cały szereg typów nerwowości, z których uwzględnimy tylko niektóre, najczęstsze i praktycznie najważniejsze. Matka, która rozumie i inteligentnie obserwuje swoje dziecko, wie najlepiej, czy jest ono nerwowe i na czem jego nerwowość polega; nas tutaj bardziej niż sam obraz nerwowości będą interesować jej przyczyny, zapobieganie i leczenie.

Jedną z zasadniczych właściwości dziecka nerwowego jest nadmierna wrażliwość. Dziecko takie reaguje na pewne wrażenia żywiej niż inne dzieci, przyczem już słabe, nieznaczne wrażenia wystarczają do wywołania silnych reakcyj. Najmniejsza zmiana otoczenia wytrąca je z równowagi, nowe wrażenia odbierają mu sen i apetyt, przyprawiają o nadmierny śmiech albo płacz. Gdyby zbytnia wrażliwość polegała tylko na tem, to, rzecz prosta, wskazówki co do postępowania w takich przypadkach, nasuwałyby się same przez się. Należałoby wówczas poprostu ograniczyć ilość wrażeń na dziecko spadających, zmniejszyć możliwe ich nasilenie, dawkować odpowiednio ich występowanie. Ale sprawa nie jest tak prosta. Niektóre z elementów wrażliwości dziecięcej wymagają specjalnego traktowania, albowiem wiążą się bezpośrednio z najważniejszemi podstawami nerwowości.

Dziecko nerwowe wrażliwe jest często nadmiernie na przejawy tkliwości i czułości ze strony otoczenia. Ceni je sobie niepomiernie i pożąda ich bezustannie, nigdy ich nie ma dość i odczuwa dotkliwie każde pod tym względem uchybienie. Chętnie mu się wydaje, że niedość jest kochane, czuje się łatwo zapomniane, zaniedbane, pokrzywdzone i upośledzone. Poczucie to znajduje swój jaskrawy wyraz w nierzadkiej fantazji takiego dziecka, że nie jest ono właściwem dzieckiem swoich rodziców, że jest podrzucone, wywodzi się od innego ojca albo matki.

Nastawienie takie wskazuje na pewne czynniki zewnętrzne, jako na podstawowe swoje przyczyny — czynniki, których krótkie rozpatrzenie

wprowadzi nas w samo sedno zagadnień, dotyczących znaczenia środowiska rodzinnego dla normalnego rozwoju psychiki dziecięcej. Z przedstawienia wrażliwości dziecka nerwowego na okazywaną mu czułość wynika odrazu, że równie szkodliwy jest dlań brak tkliwości, co jej nadmiar. Pierwszy jest może rzadszy od drugiego. Nie okaże tkliwości matka zbyt zapracowana i zakłopotana, szorstka i zgorzkniała, wreszcie i taka — bo i to się zdarza — co niechęć swoją do męża przenosi na dziecko, którem ją obdarzył i które ją doń przywiązuje. Częściej jednakże niezadowolenie osobiste matki ma skutek wręcz odwrotny.

Matka taka pragnie znaleźć w dziecku to, czego brakuje jej w życiu, całą swoją niezaspokojoną czułość i tkliwość zwraca ku maleństwu, które ma zastąpić jej niekochającego, albo niekochanego męża. maleńką swoją osobą okupi wszystkie zawiedzione nadzieje uczuciowe. Z takiego nastawienia wynika zarówno obsypywanie dziecka nadmiernemi pieszczotami, jak i ciągła obawa o zdrowie, obawa okazywana mu przy każdej sposobności. I jedno i drugie okazuje się fatalne w skutkach dla całego rozwoju psychicznego dziecka i przyczynia się znakomicie do jego nerwowości — ba! należy do głównych jej przyczyn.

Nadmierne pieszczoty pobudzają najniepotrzebniej w świecie zmysłowość dziecka—której istnienie stanowi jedno z podstawowych odkryć nowoczesnej nauki o dziecku, a które zawdzięcza ona psycho-analizie. Drażnią one dziecko, stwarzają w niem nienasycony głód podniet i czułości, czynią je kapryśnem i niespokojnem. Na chwilowy brak pieszczot reaguje dziecko niezadowoleniem, czasem nawet napadami gniewu i złości, prócz tego chętnie przesadza każdą swoją dolegliwość fizyczną, wiedząc, że jest to najpewniejszy sposób wywołania nowej fali czułości ze strony zaniepokojonej matki.

I tutaj widzimy jednocześnie zgubne skutki nadmiernej troskliwości matki o zdrowie dziecka. Przejmuje się ono tym lękiem, poczyna samo zwracać niepotrzebnie uwagę na swoje zdrowie. wyolbrzymia najmniejszą dolegliwość, jednem słowem nabiera cech histerycznych i hipochondrycznych. Albowiem pamiętać należy, iż normalne zdrowe dziecko zdrowiem swem wcale interesować się nie powinno.

Ważnym czynnikiem nerwowości dziecka bywa, rzecz prosta, i odwrotna wada wychowania — brak czułości, atmosfera pozbawiona ciepła i zainteresowania. Cierpią na tem dzieci rodziców nieszczęśliwych, niekochających się, rozwodzących się ze sobą — wtedy, kiedy zatrzymuje dziecko ojciec albo matka, którzy się niem nie interesują. Szczególnie dotkliwie odbija się na psychice dziecka poczucie, że jest niepożądane. że go sobie rodzice nie życzyli, nie pragnęli. Na rzeczy te jest dziecko bardzo wrażliwe i reaguje na nie niezmiernie żywo. Wytwarza się typ dziecka niezadowolonego z życia.

przygnębionego, pozbawionego tej pogody, jaką cechuje dziecko zdrowe i normalne. Niekiedy wytwarza się złośliwość, ponure i mściwe spojrzenie na świat i ludzi, którzy krzywdzą je swym brakiem uczucia. Nerwowość takiego dziecka nabiera charakteru nadmiernej drażliwości, czuje się ono przy lada drobnostce pokrzywdzone i obrażone, zamyka się w sobie i staje się nieufne i opryskliwe.

W tym samym kierunku — w sensie wytworzenia się uczucia upośledzenia — oddziaływują sytuacje, w których dziecko narażone jest na odczucie zazdrości.

Wszelkie czynione przez rodziców różnice pomiędzy dziećmi, wszelkie faworyzowanie jednego dziecka na niekorzyść drugiego, wzmaga wrażliwość tego, które czuje się upośledzone, wyrabia w niem — w zależności od innych czynników — bądź poczucie swojej małowartościowości i niewiarę we własne siły, bądź też skłonność do złości, do zazdrosnego czuwania nad nieumniejszeniem własnych praw i przywilejów, często przykrą i dokuczliwą kłótliwość i niepotrzebne dochodzenie na każdym kroku swych praw i swej słuszności. Szczególnie ważne okazuje się w tym względzie przyjście na świat nowego dziecka. Dziecko starsze, obdarzone sporą wrażliwością, może odczuć bardzo dotkliwie swoje usunięcie na plan dalszy, wywołane przez zjawienie się nowego współzawodnika w ubieganiu się o tkliwość otoczenia. Widzimy tutaj, że nerwowość wiąże się najściślej z pewnemi cechami charakteru, które w myśl poglądów nauki współczesnej niekoniecznie muszą być wrodzone, tylko mogą stanowić reakcję wrażliwej psychiki dziecięcej na szczególne warunki zewnętrzne.

Do jednego z najważniejszych elementów nerwowości dziecka należy lęk. Istnieje nietylko specjalny typ dziecka lękliwego, ale i pozatem afekt ten występuje w postaci rzadszych lub częstszych fantazyj, a nawet znajduje swój wyraz w szczególnych napadach przeważnie nocnych.

Do pewnego stopnia lekliwość dziecka wypływa w sposób naturalny z jego słabości i bezradności. Należy unikać wszystkiego, co zwiększa u dziecka to poczucie, co hamuje wytwarzanie się pewności siebie i samodzielności. Nic gorszego, niż czuwanie nad każdym jego krokiem, niż utwierdzanie go w przekonaniu, że pozostawione samo sobie jest każdej chwili zgubione i narażone na najgorsze niebezpieczeństwa.

(d. c. n.).

**Dr. Gustaw Bychowski.**



# Kształcenie słuchu dzieci w wieku przedszkolnym

## C. INSTRUMENT JAKO POMOC W ĆWICZENIACH SŁUCHOWYCH

Bezwątpienia instrumenty inne mogą być zastosowane przy umuzykalnianiu dzieci. W pierwszej linji skrzypce. Z ich pomocą można przeprowadzać podobne ćwiczenia jak wyżej z fortepianem, można grać odpowiednie utwory, zwlaszcza taneczne. Nieodzownym warunkiem wprowadzenia tego instrumentu do zajęć z dziećmi jest czystość gry na nim. Kto fałszywie gra, niech go lepiej nie używa. Dla większego zainteresowania dzieci skrzypcami (nie najmłodszych oczywiście) , można użyć sposobu takiego: zdjąć strunę, polecić dwojgu dzieciom, by trzymały ją mocno napiętą, i szarpnąć palcem lub smyczkiem — dzieci uslyszą słabiutki dźwięk. Potem tęż samą strunę naciągnąć i, zagrawszy, zwrócić uwagę dzieci, o ile teraz silniej brzmi przy dotknięciu. Gitarę doskonale można zastosować przy śpiewaniu piosenek, dobierając akompanjament, w ten sposób dzieci będą słyszały harmonję. Również i mandolinę. Oba te instrumenty mogą być pomocne dla pewnych ćwiczeń, w tym rodzaju, jak powyżej opisane. Malutka fisharmonja może się przydać w braku czego innego dla poddania tonu, wtóru, jednak nie sądzę ,by ten rodzaj brzmienia szczególnie dzieci pociągał, zwłaszcza, że ten instrument nie nadaje się do wygrania tego, co głównie dla dzieci jest potrzebne — muzyki żywej i tanecznej.

O wszystkie te instrumenty nie tak łatwo jednakże, i nie każdy potrafi na nich grać. Natomiast jest instrumencik malutki, na którym nietylko jako tako muzykalna osoba nauczy się grać, ale nawet dziecko zdolne zdoła dobrać sobie prostą melodję. Są to zwyłke cymbałki o metalowych płytkach. Mogą być większe i mniejsze, ale zawsze o skali djatonicznej, jak gama C dur, bo jakkolwiek istnieją i inne, z półtonami chromatycznemi, ale jako więcej skomplikowane, wymagają specjalnej umiejętności i są znacznie droższe. Zaś te małe płytkowe tak niewiele kosztują, że dostępne są dla każdego.

Zanim opiszę sposób ich użycia, dam pewne wskazówki, mogące przydać się przy kupnie. Nieraz bywają one fałszywe; fałszywość taka wyraża się w tem, że albo którykolwiek z półtonów czy całych tonów jest za mały lub za wielki, albo też cała skala jest obniżona. Zdarzy'o mi się raz widzieć taki egzemplarz którego C na pierwszej dodanej bylo właściwie dźwiękiem A, leżącym o małą tercję niżej. Łatwo zrozumie ten, kto ma pewne pojęcie o metodyce przedmiotu (sprawy te omawiałam na początku w pierwszych numerach roz-

poczętej pracy o umuzykalnieniu dzieci), jak fatalnie odbiłoby się na głosie dziecka śpiewanie piosenek przy tak obniżonym instrumencie. Są jednak zupełnie czyste i bardzo miłe brzmiące cymbałki; najlepiej niech je wybiera osoba znająca się na rzeczy i z kamertonem.

Cymbałek można użyć do wszystkich ćwiczeń, wyliczonych przy fortepianie. Np. zamiast zatrzymania dźwięku pedałem przy dobieraniu, każe się dziecku, zdolnemu oczywiście i już umuzykalnionemu, zapamiętać ten dźwięk, wydobyty z płytki zapomocą młoteczka, i dobrać go.

W braku innego instrumentu lub przy niedostatecznie umiejętnem obchodzeniu się z kamertonem, na cymbałkach można intonować piosenki, śpiewane z dziećmi, a wtedy śpiew ten zawsze wypadnie we właściwej skali. Tylko muszę ostrzec, że grać na takich cymbałkach można jedynie w tonacji C dur; wobec braku półtonów innych, niż naturalne c — f i h — c, granie piosenek z krzyżykami i bemolami dałoby okropne fałsze. Ponieważ większość melodyj napisana jest właśnie w tonacjach innych niż C dur, można sobie poradzić, transponując piosenki, oparte na małej skali czterech, pięciu, sześciu stopni do tonacji C dur (transpozycja — zagranie lub zaśpiewanie danego utworu w innej tonacji na tej zasadzie, że każdy utwór oparty jest na pewnej gamie, zaś wszystkie gamy danego trybu są jednakowo zbudowane. Tryby mamy: majorowy i minorowy). Z piosenek, przytoczonych w Nr. 11 i 13 doskonale dadzą się wygrać na cymbałkach np. Mak, Szewczyk, jakkolwiek właściwie to jest tonacja G, ale są tu dźwięki tylko naturalne, krzyżyk fis ominięty, Kuj kowalu, przestransponowana o cały ton wyżej, w podobny sposób Nitka, Koniki, przetransponowane do C dur, w podobny sposób Leci leci i t. d.

Obcowanie z cymbałkami dostarcza dzieciom wiele radości. Wszak to ich zabawka, której można dotknąć się bezkarnie i uderzać po tych płytkach młoteczkiem bez szczególnego celu, a jednocześnie jeżeli mama, pani czy ciocia weźmie do ręki młoteczki i zacznie przebierać niemi po płytkach, to usłyszy się ulubioną piosenką, albo krakowiaka, czy mazura. Szczególną przyjemność sprawi dzieciom rozpoznawanie piosenek na cymbałkach; pobudza je to do samodzielnego dobierania melodyj i przyczynia się znakomicie do wyrobienia słuchu.

W zakończeniu uwaga, że powinno się wdrażać od początku dzieci do tego, by miały poszanowanie dla instrumentu, tak, jak wdrażamy je do szanowania książki. Niech widzą, że fortepian jest zamknięty, o ile na nim nikt nie gra, by kurz nie niszczył wewnętrznego urządzenia i nie dostawały się do środka mole, które mogą w krótkim czasie zjeść wszelkie miękkie części mechanizmu. Niech nie przyzwyczajają się do tego, że na fortepianie można postawić szklankę z herbatą, położyć chleb z masłem. Niech szanują instrument!

**Ryta Gnus.**

# Uczuciowe zabarwienia dzieciństwa

Chciałabym się dziś zastanowić nad uczuciowem zabarwieniem dzieciństwa w jego chwili aktualnej, t. j. nad uczuciowem zabarwieniem dziennym z perspektywy lat minionych, lecz przeżywanym przez dziecko. Czy „sielskie-anielskie" jest wytworem tylko niedoskonałej pamięci dorosłych, zredukowanym tylko do jasnych chwil, obrazem dzieciństwa. Bo istnieje optymizm w kierunku przeszłości, jak twierdzi profesor M. Witwicki[1]). Zapomina się o smutkach i troskach przeszłości, wydobywając tylko miłe wspomnienia.

Sięgając głęboko pamięcią przywołujemy obraz „ukochanej mateczki", „wspaniałomyślnego ojczulka", drogich braci lub siostry. A jak pogodzić takie ujęcie dzieciństwa, z powiedzeniami takiego np. rodzaju: „Chciałabym, żeby mama nie żyła" lub „Żeby ojciec nie wrócił"!

Oczywiście nie jest to zjawiskiem powszechnem, ale przecież zdarza się częściej, niż to wydawałoby się na pozór.

Nasuwa się pytanie, czy takie żądanie dziecka nie zdradza braku u niego poczuć moralnych? Czy świadczyć może o jego złym charakterze?

Otóż tak nie jest. Dziecko, przedewszystkiem, nie rozumie słowa „śmierć". Powtóre — często przeżywa uczucie buntu w stosunku do rodziców. Nie można wobec tego brać sobie zbytnio do serca pragnienie śmierci rodziców u dziecka, które nie ma jeszcze doświadczenia i które naprawdę nie wie, co to jest śmierć. Ciekawsza natomiast jest sprawa druga, t. j. objaw buntu dziecka, porwanie się na autorytet najwyższy dla niego.

Wbrew potocznemu mniemaniu, małe dziecko wcale nie jest szczęśliwe. Tysiące rzeczy krępuje jego wolę i swobodę. Począwszy od powijaków u niemowlęcia, a skończywszy na zamkniętych drzwiach, broniących swobodnego wyjścia „na świat", wszędzie odczuwa dziecko skrępowanie. Dlatego zdaje się, że można zaryzykować twierdzenie, że małe dziecko jest nawet mniej szczęśliwe od dorosłego. Ten przecież potrafi sobie wszystko wytłumaczyć, ułożyć, wywalczyć lub przeczekać. Natomiast małe dziecko pragnie natychmiastowego urzeczywistnienia swoich zamiarów i wprowadzenia ich w czyn. Dlatego zaciska piąstki i tłucze wszystko, co mu bezpośrednio stoi na przeszkodzie: zarówno tłucze w zamknięte na klucz drzwi, jak też bije ręce dorosłego, krępującego jego swobodę. Działa i atakuje zazwyczaj naoślep.

W wyrażaniu wrogiego stosunku do rodziców widać tylko początki postawy wrogości wobec wszelkiego przymusu. To samo będzie się działo

---
[1]) W. Witwicki „Psychologja".

w późniejszem życiu dziecka i dorosłego.

Weźmy przykład:

Dziecko widzi scyzoryk i pragnie wziąć go do ręki, aby go dokładnie obejrzeć i wypróbować. Ojciec lub matka nie dopuszcza do tego. Dziecko się gniewa. Jeśli nie potrafi jeszcze mówić, walczy zapalczynie i stara się siłą przeprowadzić swoją wolę. Starsze poprostu grozi, że skorzysta z pierwszej okazji, nieobecności starszej osoby w pokoju i scyzoryk schwyci.

W związku z tem, zrozumiałą będzie uwaga pewnej małej dziewczynki, której wskazano sierotę, z wyjaśnieniem:

„Ta dziewczynka nie ma ani ojca, ani matki".

„Doprawdy? — odrzekła — i może robić wszystko, co jej się podoba?"

Takie ustosunkowanie się do sierot i opowiadań o sierotach jest prawdopodobnie powodem darzenia ich losów dużem zainteresowaniem przez szczęśliwe skądinąd, dzieci. Dopatrywanie się w tym objawie motywów moralnych lub filantropijnych uczuć, które są obce zupełnie dziecku, należy do dziedziny błędnych tylko domysłów.

W stosunku do dzieci przybierają rodzice conajmniej dwie role; które zapadają wgłąb psychiki dziecięcej: będą to dobrzy przyjaciele, łaskawi dobroczyńcy i sprzymierzeńcy słabych, kiedyindziej zaś — przeciwnie: despoci, ograniczający swobodę i wolę innych. Ograniczenie woli dziecka wypływa z poważnych zwykle przyczyn, których jednak dziecko nie może zrozumieć. Jeżeli np. dziecku zachciewa się nagle przejechać się samochodem po mieście, lub nawet wyjechać za miasto, wówczas odmowną odpowiedź matki traktuje, jako objaw złej woli. Nie może pojąć, aby istniały jakieś trudności finansowe, które nie pozwalają matce zadość uczynić prośbie dziecka. Nie zna wartości pieniędzy i nie wierzy, jakoby trudno było je zdobywać. Nie zastanawia się oczywiście nad sprawą racjonalnego niemi rozporządzania. Dziecko prosi, aby matka pojechała z niem np. za miasto do ciotki autem. Matka odmawia.

„Dlaczego nie chcesz ze mną pojechać? — pyta się rozżalone.

Na wyjaśnienie, że kosztowałoby to zbyt drogo, dziecko dalej pyta:

„A wiele to kosztuje?" „25 złotych" — odpowiada matka. „To niedużo — mówi dziecko — wiem, że masz dwadzieścia pięć złotych".

Jeśli te wszystkie argumenty nie osiągną skutku, dziecko wyciąga wniosek, a czasem nawet głośno go wypowiada, że ojciec lub matka jest „niedobra". Tak mniejwięcej rozumują czteroletnie dzieci[2]) i postępowanie innych traktują z punktu widzenia osobistej przyjemności lub przykrości.

Czasami do uwagi, że ojciec lub matka są „niedobrzy", dorzuca dziecko jeszcze jedną: „nie kocham cię!" lub coś podobnego. Życie uczy je wprawdzie dość wcześnie, że nie do-

[2]) G. H. Green „Psychoanaliza w szkole"

brze jest wypowiadać się otwarcie, ale nic przecież nie będzie mogło zapobiec powstaniu podobnej myśli w głowie dziecka. Na wszelkie postępowanie dorosłych dziecko żywo reaguje odpowiednio: odmowa wywołuje negatywne ustosunkowanie się dziecka do dorosłego — oziębłe zachowanie się lub opryskliwość. Przeciwnie — przychylne załatwienie prośby dziecka wywołuję żywe objawy uczucia i przywiązania dziecka.

Ilość i jakość próśb zależy od wieku dziecka.

Początkowo do ukończenia pierwszego mniejwięcej roku życia — dziecko wymaga niewiele i wszystko, czego zażąda, natychmiast otrzymuje. Dlatego rodzice w tym okresie uważani są, jako kochające istoty. Dopiero później, w miarę rozszerzania się zakresu pragnień i żądań dziecka, obejmujących często rzeczy niemożliwe do spełnienia, zaczynają rodzice występować w roli nieprzyjaźnie usposobionych istot.

Wówczas to powstaje przekonanie, że rodzice stali się gorszymi, lub nawet, że pierwotni rodzice umarli. Dobrych rodziców zastąpili źli: macocha lub ojczym. Ci nie dbają o dziecko, zaniedbują je lub maltretują; faworyzując inne — „swoje". To bywa powodem wielkiego zainteresowania się dzieci losami bohaterki bajki o „Kopciuszku".

Wogóle należy powiedzieć, że dziecko boleśnie odczuwa wszelkie zakazy i rozkazy, których racjonalność motywacji nie jest możliwa do pojęcia. Szczególnie dotkliwie odczuwa dziecko swoją małoletniość, jako bolączkę, upośledzającą jego życie.

Na zakończenie chcę raz jeszcze podkreślić, że dzieci nie zawsze bywają szczęśliwe. Nie zawsze właściwie tłumaczą sobie interwencję starszych, dlatego też należy ilość różnych zakazów i nakazów ograniczyć do minimum.

**Stefanja Lewartowicz.**

# Dziecięcy ogródek

## CO POSIEJEMY I POSADZIMY?

Ogródek już jest gotów; jak o tem pisaliśmy w poprzednim N-rze Rad Praktycznych; poprzecinany ścieżkami, o zrównanych zagonkach, czeka tylko na rękę, która go zasieje.

Zwykle z początkiem kwietnia, można już siać warzywa i niektóre gatunki kwiatów.

Co posiejemy? Co do warzyw, to wybierzemy takie, które łatwo hodo-



Rzodkiewka różowa z białym końcem.
(Z cennika Garnuszewskiego)



wać, a także takie, z których dziecko mogłoby mieć najwięcej przyjemności i pożytku.

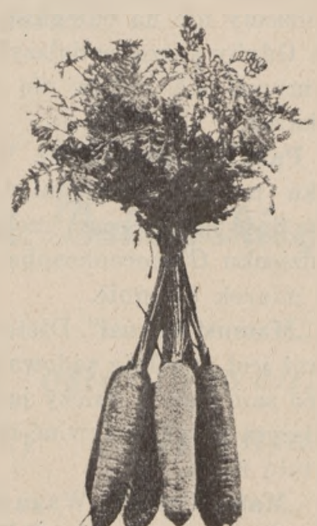
Jeżeli przeznaczyliśmy na cały ogródek 12 metrów kwadratowych, jak podano na planiku w poprzednim numerze, a połowę przeznaczyliśmy na klombiki i rabaty, na warzywa zostały nam cztery zagonki metrowej długości, szerokie na 75 cm. Każdy taki zagonek przeznaczymy pod jeden gatunek warzywa.

Na pierwszym zagonku posiejemy rzodkiewkę; jest ona niezbędna w dziecinnym ogródku, gdyż wschodzi i rośnie szybko i po dwuch, trzech tygodniach, dziecko będzie mogło wyrywać własne, jakże wyjątkowo smaczne rzodkiewki.

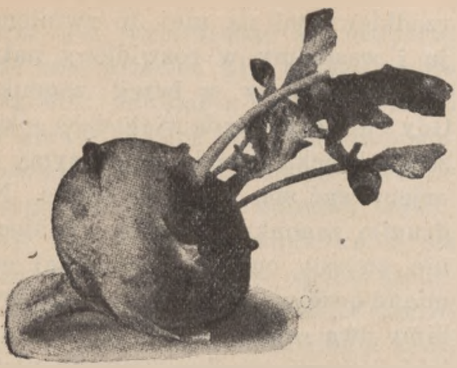
Rzodkiewkę siejemy dość gęsto rzutem, nie w grządki i ostrożnie zagrabiamy; dziecko małe pomagać nam może przy sianiu dorzucając po trochu ziarnek. Jeżeli kupiliśmy nasienie w małej torebce z kolorowemi rzodkiewkami na niej, to zwiniemy ją i wsadzimy w rozwidlony patyczek wetknięty w brzeg zagonka. Gdy warzywa zaczną wschodzić, pokażemy dziecku torebkę i nauczymy je orjentować się, gdzie co rośnie. Na drugim zagonku posiejemy koniecznie groszek cukrowy, najlepiej odmianę karłową. Wzdłuż zagonka zrobimy dwa rowki i powtykamy w nie lekko ziarna grochu. Dziecko może samo zasiać jeden rowek, kładąc ziarna w odległości paru centymetrów od siebie. Potem rowki zasypujemy, uklepując zlekka. Ten groszek będzie wspaniałą ucztą, gdy pokażą się strączki.

Zostały nam jeszcze dwa zagonki. Na jednym z nich możemy posiać marchewkę; siejemy w rowkach, mieszając nasienie z piaskiem.

Czwarty zagonek zostawiamy na flance warzyw; możemy tam posadzić parę kalarepek; doskonały przysmak na surowo, lub też parę sałat,



Marchewka nantejska półdługa.
(Z cennika Garnuszewskiego).



Kalarepa wiedeńska, biała, najwcześniejsza.
(Z cennika Garnuszewskiego).

czy ze trzy kapusty. Zagonek z rzodkiewką, po wyrwaniu jej zostanie wolny, możemy też tam co posadzić; mogą to być ze dwie flance pomidorów.

Wszystko to będą warzywa jadalne tak w stanie gotowanym, jak i na surowo i dadzą dziecku wiele przyjemności. Teraz zostaje nam klombik i rabaty. Możemy tam posiać jakieś łatwe do hodowli kwiaty z gruntowych, jak nasturcja lub nagietki, trochę rezedy, parę ziarnek łubinu kwiatowego, lub też posadzić choć parę krzaczków stokrotek, bratków czy niezapominajek, które bardzo już prędko zakwitną.

Co do kwiatów późniejszych, jak astry, petunje, czy inne, to nie warto na nie czekać, zostawiając pusty klombik. Najłatwiej i najtaniej wypadnie posiać kwiaty gruntowe, z tych najbardziej godne polecenia będą nagietki i nasturcja, gdyż będą kwitły aż do samej zimy.

**J. Brzósko-Guderska**

# Odpowiedzi na listy rodziców

1. **Pani Ćwik.** W sprawie mizernego wyglądu i długotrwałego kaszlu nie możemy nic na odległość powiedzieć. Gdyby kaszel w dalszym ciągu utrzymywał się, należy się zwrócić do lekarza.

2. **Pani H. Dąbrowskiej.** W djecie dziecka należy uwzględniać dostateczną ilość jarzyn oraz trzeba podawać dziecku Glycerophosphat w ilości 2 miarek dziennie.

3. **„Mamusi Zenusi“.** Djeta córeczki Pani jest zupełnie zadowalniająca i w ten sam sposób należy ją narazie w dalszym ciągu odżywiać do VI-go kwartału życia.

4. **„Matce Urski“.** Waga córeczki Pani odpowiada normie. Odżywiana powinna być 6 razy na dobę w odstępach 3-godzinnych. Wobec dobrej wagi, przy samem karmieniu piersią, niema potrzeby już w tym okresie życia dokarmiać dziecka.

Dopiero, gdyby dalsze przybywanie wagi dziecka nie było prawidłowe, należałoby pomyśleć o uzupełnieniu brakującego pokarmu.

Na spacerze mała powinna przebywać w chwili obecnej 3 do 4 godzin dziennie. Spacer należy uskuteczniać w dwóch seansach.

Co do przechylania główki na bok, należy prostować główkę dziecka, kilkakrotnie w ciągu dnia.

5. **Pani Jadwidze Szatałowej.** Ponieważ córeczka Pani 25 marca skończyła rok, należy przeto przejść na odżywianie 4-ro krotne w odstępach 4-ro godzinnych. Djeta następująca:

**I. Śniadanie:** Kawa zbożowa lub

kakao owsiane z sucharkami lub bułeczką z masłem o ile dziecko zaczyna gryźć samo.

**II. Obiad:** Wszystkie zupy bez octu, ewentualnie z niewielką ilością śmietany. Należy zupy zasypywać kaszką lub zaprawiać mąką, aby były dość gęste. Jako drugie danie jarzyny lub o ile zupa jest jarzynowa, to kompot, kisiel, galaretka lub jabłko pieczone.

**III. Podwieczorek:** Połowa tego, co na śniadanie i owoce.

**IV. Kolacja:** Wszelkie kaszki na mleku. W warunkach domowych mleko wystarczy, gdy będzie gotowane przez 3 minuty. Trzymanie zaś mleka w „szabaszniku" przez dłuższy czas, aż do zmiany koloru mleka jest niedopuszczalne.

Starsza córeczka Pani może otrzymywać glycerophosphat.

Dyfteryt należy już jej zaszczepić.

**6. „Mamci Izia".** Waga Izia odpowiada normie. Tran można małemu dawać w ilości od 1 do 2 łyżeczek od herbaty na dobę. Środki przeciwko robakom nie możemy podać, gdyż jest ich wiele i stosuje się je w zależności od gatunku robaków, którego zresztą nie znamy.

Gruczoły na szyi, jeśli one powstały naskutek zmian chorobowych na skórze głowy, ustąpią po pewnym czasie.

# Poradnia robót ręcznych

**Dla czytelniczek dwut. „Młoda Matka"**

Chcąc przyjść z pomocą naszym prenumeratorkom w wykonaniu artystycznych haftów, weszłyśmy w kontakt z właścicielką znanych kursów hafciarskich p. Wandą Korwin-Piotrowską, która w każdy czwartek od godz. 10 — 12 rano i 5 — 7 wiecz. udzielać będzie czytelniczkom bezpłatnych fachowych wskazówek.

Każda prenumeratorka ma prawo raz na miesiąc zwrócić się o wskazówki.

Równocześnie podajemy do wiadomości tych pań, które zechciałyby gruntownie opanować haft, że p. W. Korwin-Piotrowska prowadzi systematyczne kursy robót ręcznych zawodowe i amatorskie. Kurs amatorski trwa 3 miesiące, lekcje odbywają się 3 razy tygodniowo, po 2 godziny. Opłata za kurs wynosi zł. 30 miesięcznie. Prenumeratorki dwut. „Młoda Matka" korzystają z ulgowej opłaty zł. 20 miesięcznie.

**ADRES KURSÓW — MARSZAŁKOWSKA 53 (BEZ LITERY) M. 22. Jako legitymacja służy na kursach kwit lub odcinek P. K. O. z opłaconej za bieżący kwartał prenumeraty. W razie zagubienia takowego zaświadczenie administracji.**

## OD REDAKCJI.

Przychylając się do życzeń naszych czytelników, do „Młodej Matki" dołączać będziemy „Rady Praktyczne" nie jako oddzielny zeszyt, ale jako część składową numeru „Młodej Matki", który zwiększamy z dniem dzisiejszym z 24 stron na 32 strony druku.

**Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24. Konto P. K. O. 14555. Cena prenumeraty „Młodej Matki": w kraju płatna tylko zgóry rocznie 14 zł. — półrocznie 7 zł. 40 gr. — kwartalnie 3 zł. 70 gr. Zagranicą: W Czechosłowacji i Węgrzech, — jak w obrocie wewnętrznym, w innych krajach: półrocznie zł. 10, rocznie zł. 20.**

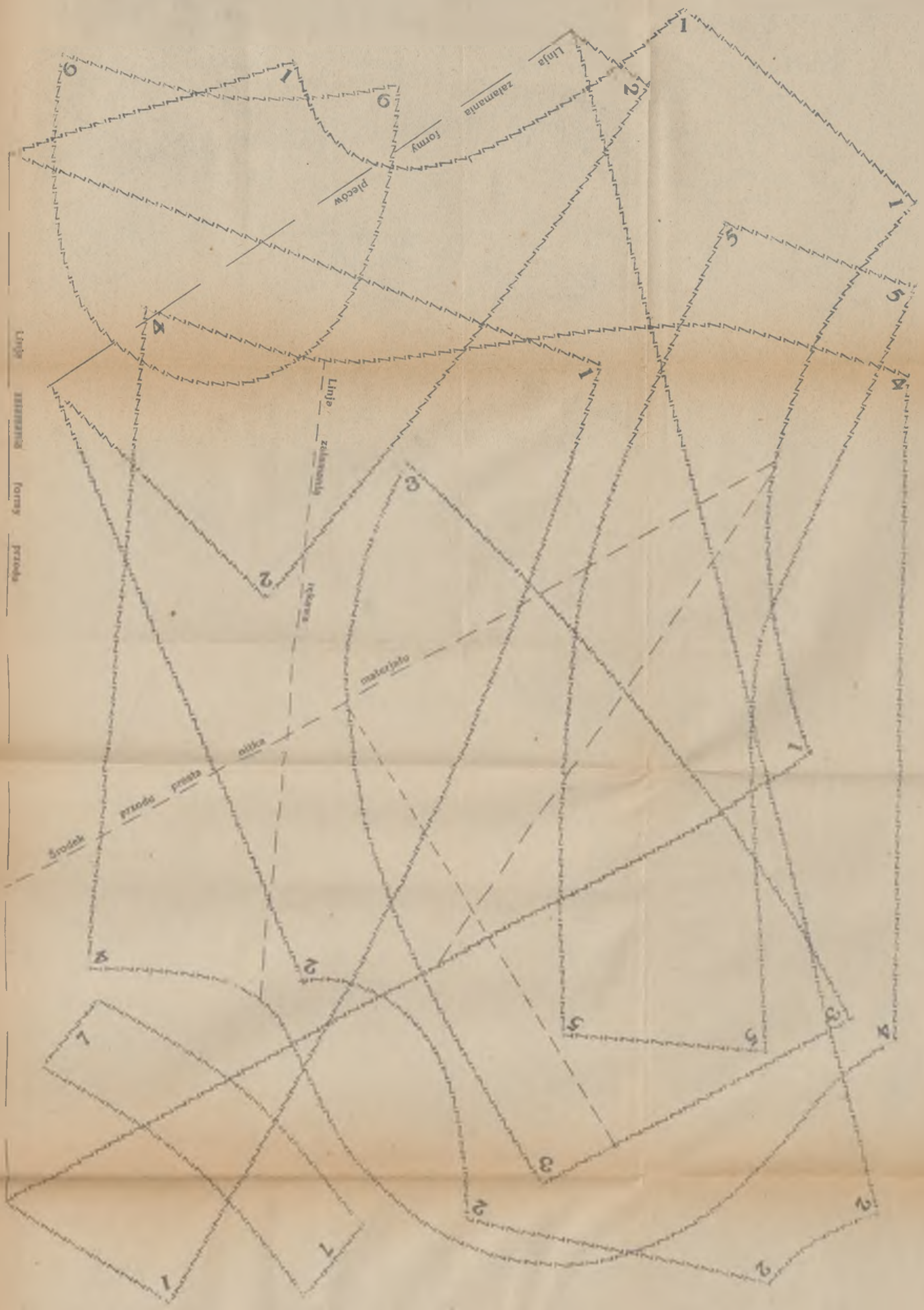
**Prenumerata płatna zgóry każdego kwartału.**
**Cena ogłoszeń: wewnętrzne strony okładki: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł., ostatnia strona i za tekstem o 50% drożej. Miejsca zastrzeżone o 25% drożej od cen powyższych.**

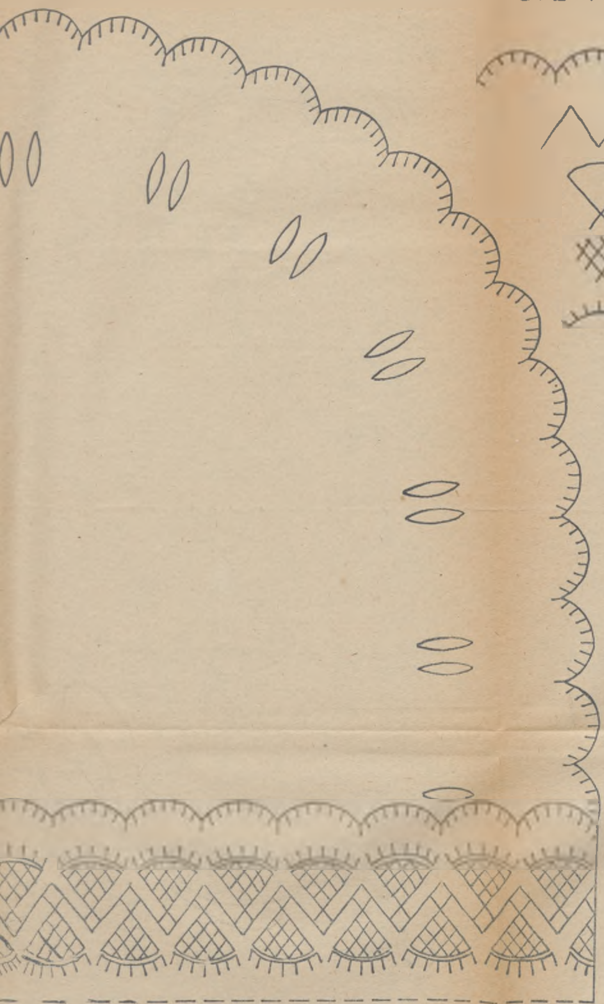
Wydawca: E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej". Marszałkowska 148.

DODATEK DO N 7 DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA"



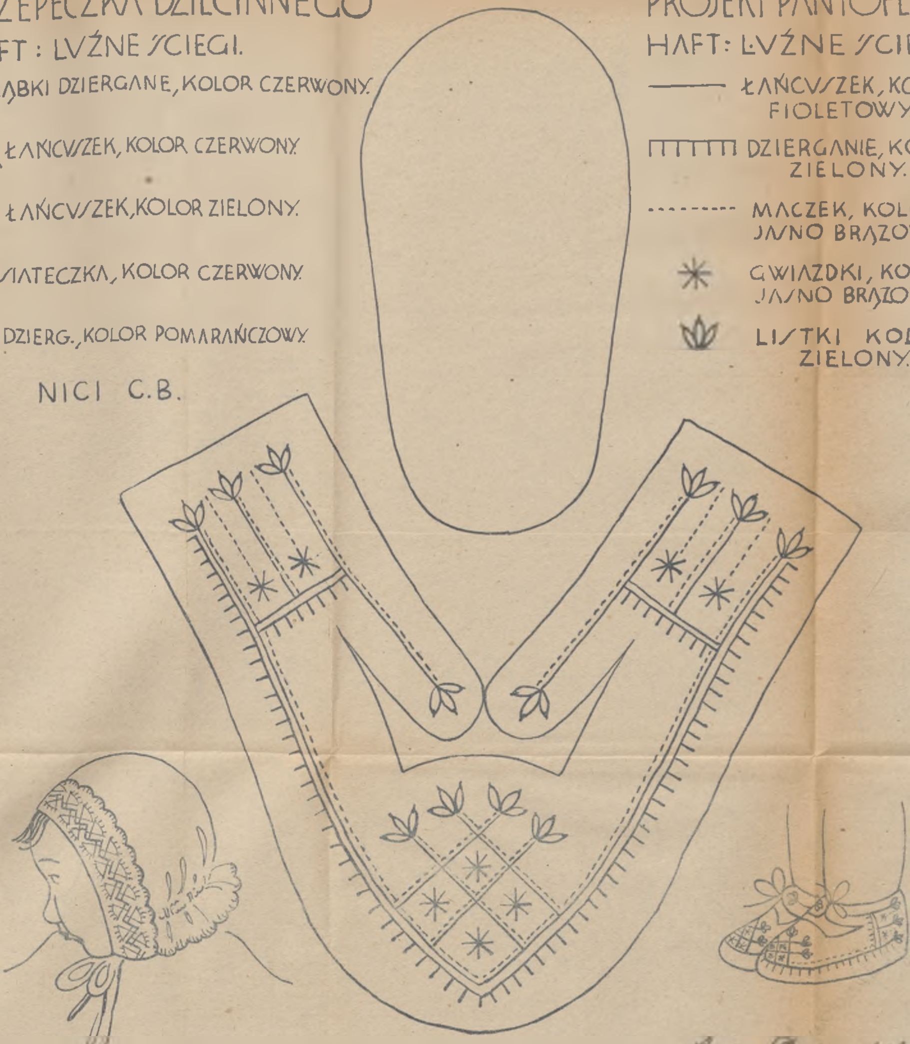


# PROJEKT CZEPECZKA DZIECINNEGO

HAFT: LUŹNE ŚCIEGI.

- ZĄBKI DZIERGANE, KOLOR CZERWONY.
- ŁAŃCUSZEK, KOLOR CZERWONY.
- ŁAŃCUSZEK, KOLOR ZIELONY.
- SIATECZKA, KOLOR CZERWONY.
- DZIERG., KOLOR POMARAŃCZOWY.

NICI C.B.



# PROJEKT PANTOFELKA

HAFT: LUŹNE ŚCIEGI

- ŁAŃCUSZEK, KOLOR FIOLETOWY.
- DZIERGANIE, KOLOR ZIELONY.
- MACZEK, KOLOR JASNO BRĄZOWY.
- GWIAZDKI, KOLOR JASNO BRĄZOWY.
- LISTKI KOLOR ZIELONY.

Zofja Borowińska.